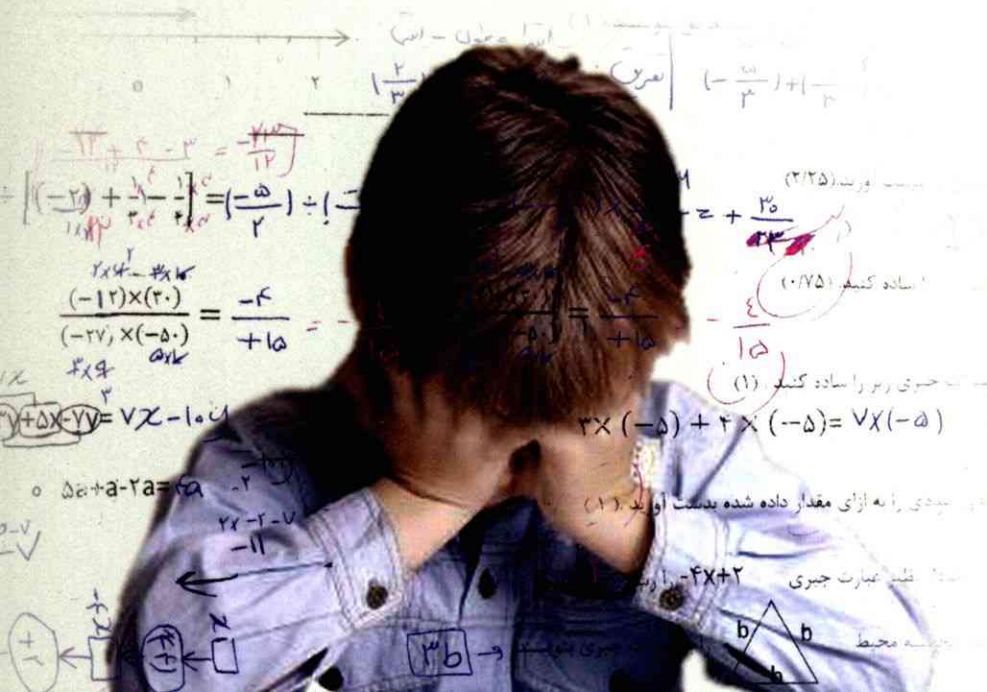




اضطراب

آن چه هر دانش آموز باید بداند

ملیحه حسن پور ایرانی





اضطراب



« الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌های
آنها با یاد خداوند آرام است، آگاه باش تنها با یاد
خدا، دل‌ها آرامش پیدا می‌کند». (رعد/۲۸)

آنچه هر دانش آموز باید بداند

اضطراب

ملیحه حسن پور ایرانی



انتشارات شلاک

سرشناسه : حسن پور ایرانی، ملیحه، ۱۳۵۵ -
 عنوان و نام پدیدآور : اضطراب / ملیحه حسن پور ایرانی.
 مشخصات نشر : تهران : شلاک، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ۸۰ ص.
 شابک : 978-600-257-018-5
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : بالای عنوان: آنچه هر دانش آموز باید بداند
 عنوان دیگر : آنچه هر دانش آموز باید بداند.
 موضوع : اضطراب
 موضوع : اضطراب
 موضوع : موفقیت تحصیلی -- اضطراب
 رده بندی کنگره : LB۱۵/۲۸۰۶ ج ۲ / ۱۳۹۱
 رده بندی دیویی : ۳۷۵/۰۰۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۰۳۵۴۵



انتشارات شلاک

نام کتاب : * اضطراب
 آنچه هر دانش آموز باید بداند
 ناشر : * انتشارات شلاک
 مؤلف : * ملیحه حسن پور ایرانی
 چاپ ششم : * ۱۳۹۵
 شمارگان : * ۲۰۰۰ جلد
 قیمت : * ۸۰۰۰ تومان
 شابک : * ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۷-۰۱۸-۵

جمالزاده جنوبی خ دیلمان پ ۱۴ واحد ۱
 تلفن ۶۶۵۹۲۳۵۷ و ۹۱۲۲۲۵۱۲۶۸
 www.Shelak.ir
 pubshelak@yahoo.com

فهرست

۷	یادداشت ناشر
۱۱	۱: اضطراب چیست؟
۱۹	۲: راه‌های پیشگیری و کاهش اضطراب
۳۳	۳: اضطراب امتحان
۴۱	۴: راه‌های مقابله با اضطراب امتحان
۵۵	۵: اضطراب ریاضی
۶۳	۶: خواب، استراحت و ورزش
۶۹	۷: پیشگیری از اضطراب با تغذیه
۷۷	پیوست: آزمون اضطراب
۷۹	منابع

یادداشت ناشر

در دنیای کنونی اضطراب، به منزله یک بیماری حاد میان افراد شایع بوده و همه به نوعی آن را تجربه کرده‌اند، هیچ کس نمی‌تواند ادعا کند تا به حال اضطراب نداشته و مضطرب نیست و اگر بگویید، اغراق کرده است، چرا که انسان به رغم تمام توانایی‌ها و آموخته‌هایی که دارد باز هر از چند گاهی به این ترس ناشناخته (اضطراب) گرفتار آمده است. حتی قوی‌ترین انسان‌ها هم مواقعی در دام اضطراب می‌افتند.

اکثر جوانان و نوجوانان هنگام روبه رو شدن با موقعیت‌های تهدیدآمیز با فشار روانی احساس اضطراب و تنش دارند. چنین احساساتی با واکنش‌های نابهنجار توأم شده و افزایش این اضطراب سبب ایجاد اختلالاتی در فرد می‌شود و فعالیت‌های زندگی او را محدود می‌سازد. بنابراین داشتن اطلاعات اولیه برای جلوگیری از به هم ریختگی روان، به

ما کمک می‌کند تا بیماری اضطراب را شناخته و آن را درمان کنیم و گرنه از نشاط و شادی خالی می‌مانیم. اضطراب عبارت است از به هم ریختگی سیستم تصمیم‌گیری و عصبی به طوری که فرد توانایی خود را در مقابل واکنش‌های محیطی از دست می‌دهد یا این که پاسخی برای به هم ریختگی در اعتماد به نفس ندارد.

اضطراب، توانایی تمرکز و قدرت حافظه را مختل می‌کند و این سبب می‌شود که فرد هنگام مطالعه، نتواند به خوبی مطالب را فرا بگیرد.

هر قدر ترس و اضطراب از انجام کاری بیش‌تر باشد، نتیجه‌ی آن کار بیش‌تر تحت تأثیر حالت روحی و روانی افراد قرار می‌گیرد.

اصلی‌ترین مشکل اضطراب امتحان تأثیر آن بر تفکر و فراموشی مطالب است.

اضطراب میزان حواس پرتی و هجوم افکار نامربوط به ذهن را افزایش می‌دهد و با ایجاد اختلال در ساختارهای ذهنی و فرآیندهای پردازش اطلاعات موجب از بین رفتن درک افراد از مطالب می‌شود.

یکی از علایم بارز بیماری‌های عصبی اضطراب است، زمان کنونی را دوران اضطراب نامیده است. اما بحث اصلی ما در مورد اضطراب شب امتحان است، کلمه‌ای که همه دانش‌آموزان بلا استثنا با آن آشنا بوده و هستند و بعضی از آن‌ها با شنیدن اسم یا کلمه امتحان هم، دچار تشویش خاطر می‌شوند، البته اضطراب حدت و شدت داشته و تغییر و نوسان دارد، شدت اضطراب موقعی است که امتحان نزدیک است و در شب امتحان بر

شدت آن افزوده می‌شود به خصوص امتحان نهایی در ماه خرداد و به ویژه امتحان کنکور. اضطراب اگرچه در میان همه دانش‌آموزان شایع است، لیکن دانش‌آموزانی که به درس و تحصیل اهمیت نداده، نسبت به آن بی‌تفاوتند و هم از نظر خانواده و اولیای مدرسه و هم از خود ناامید هستند کمتر مضطربند، ولی دانش‌آموزانی هم که درس نخوانده ولی علاقه‌مند به آن هستند نزدیک امتحانات، به خصوص شب امتحان اضطراب زیادی دارند.

دانش‌آموزان دچار اضطراب، در مواجهه با تکالیف دچار تنش و استرس می‌شوند. افکار منفی، حافظه فعال را به خود مشغول و مانع تمرکز لازم برای انجام کارهای ریاضی می‌شود.

اضطراب، در همه دانش‌آموزان وجود دارد، حال اگر یک دانش‌آموز ممتاز دچار اضطراب شدید شود، در امتحان از او نباید انتظار نمراتی خوب و عالی داشت، چراکه وقتی دانش‌آموز مضطرب و نگران باشد، روی روان و اعصابش تاثیر گذاشته در نتیجه فکر او مختل شده و هر چقدر هم درس خوانده باشد، دچار فراموشی می‌شود. در تقابل با این دانش‌آموز، دانش‌آموزی دیگر را در نظر بیاورید که کمتر و معتدل درس خوانده ولی اضطراب او بسیار کم بوده و از یک اعتماد و اطمینان خاطر برخوردار می‌باشد، از او می‌توان انتظار داشت که نمرات نسبتاً خوبی کسب نماید.

برای پیشگیری و مقابله با اضطراب هر سه گروه خانواده - معلم - دانش‌آموز باید اقدام کنند، همان طور که در ایجاد اضطراب هر سه گروه

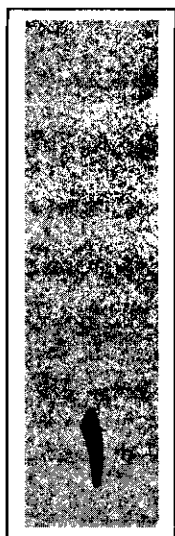
نقش دارند.

البته سهم و نقش هر یک از این سه گروه به میزان سطح اضطراب، مقطع تحصیلی، موقعیت آموزشی و ... بستگی دارد. در هر حال همکاری مؤثر سه عنصر معلم، دانش‌آموز و خانواده در قالب یک نگرش نظام‌دار می‌تواند ساز و کارهای لازم را برای حذف موقعیت‌های هراس‌آور و اضطراب را فراهم آورد.

در این کتاب مطالب سودمندی از اضطراب، اضطراب امتحان، عوامل ایجاد کننده‌ی اضطراب و سپس راهکارهای پیشگیری و رفع آن آورده می‌شود. امید است برای هر سه دسته‌ی دانش‌آموزان، معلمان و والدین به کار آید.

سیدمحمد رضا حسینی

تابستان ۱۳۹۱



اضطراب چیست؟

اضطراب^۱ در لغت به معنای احساس غیرعادی و طاقت فرسایی از تشویش و نگرانی (با علائم فیزیولوژیکی مانند عرق کردن، استرس و افزایش ضربان قلب) است که با شک کردن به توانایی خود در غلبه بر آن خطر بروز می‌کند و شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژی است. وقوع مجدد موقعیت‌هایی که قبلاً استرس‌زا بوده‌اند یا طی آن‌ها، به فرد آسیب رسیده است سبب اضطراب در افراد می‌شود.

روان‌شناسان و محققان هر کدام اضطراب را به گونه‌ای تعریف کرده‌اند، ولی به طور کلی باید گفت: اضطراب احساسی ناخوشایند است توأم با نگرانی، دلواپسی و تشویش خاطر در فرد که علت آن نامعلوم و

نامشخص می باشد.

بنابراین اگر فرد در وضعیتی قرار گیرد که در رویارویی با مشکلات و خطرهای احتمالی از اِعمال توانایی های خود نامطمئن باشد، مضطرب قلمداد می شود.

اضطراب افراد با یکدیگر متفاوت است، معمولاً دختران نوجوان به دلیل محدودیت هایی که دارند و نیز به علت علاقه زیادی که به درس و مدرسه دارند با جدیت بیش تری درس خوانده که این امر سبب می شود تا از خود حساسیت نشان دهند و در وقت امتحان اضطراب بیش تری به آن ها دست داده و نگران کم آوردن نمره و نیاوردن رتبه باشند، پسران اما به دلیل شتاب بیش ترشان و نیز آزادی عمل بیش تری که دارند سبب می شود بر اضطراب خود فائق آیند و کمتر آن را بروز دهند، حتی برخی پسران دانش آموز، دوست ندارند در منزل درس بخوانند، چرا که آن را حالتی غیرپسرانه تلقی می کنند.

تحقیقات و بررسی ها نشان می دهند که اضطراب در خانم ها، طبقات کم درآمد و افراد میان سال و سال خورده بیش تر دیده می شود.

اضطراب و استرس

در روان شناسی، اضطراب مرحله ی پیشرفته ی استرس مزمن است، و هنگامی به صورت یک مشکل بهداشت روانی در می آید که برای فرد یا

اطرافیان‌ش رنج و ناراحتی به وجود آورد یا مانع رسیدن او به اهدافش شود و یا در انجام کارهای روزانه و عادی او اختلال ایجاد کند.

اضطراب هنگامی در فرد بروز می‌کند که شرایط استرس‌زا در زندگی او بیش از حد، طولانی شود یا به‌طور مکرر رخ دهد و بدن برای مدتی طولانی، در حالت آماده‌باش، برای مقابله با موقعیت تنش‌زا باقی بماند. در این صورت بدن فرسوده و در برابر بیماری‌های جسمی و روانی (مانند اضطراب) آسیب‌پذیر می‌شود.

اضطراب و هیجان

هیجان را می‌توان بی‌قراری فکری، احساس و یا حالت تحریک شدید عقلانی دانست.

روان‌شناسان، هیجانات مربوط به کارآمدی افراد را به صورت زیر

تقسیم‌بندی می‌کنند:

الف - فشار روانی

ب - اضطراب

ج - اطمینان

د - ناکامی

ه - ایمنی و بی‌هراسی

اضطراب بیانگر حالت هیجانی نامطلوبی است که نتیجه و محصول

فشار و کشمکش‌های روانی افراد بوده و مشخصه بارز آن ترس و بیم از وقوع حوادث آینده است.

علائم شایع اضطراب

متداول‌ترین واکنش‌های استرس منفی، احساس گرفتگی روی قفسه سینه، تشدید ضربان قلب، تحریک پذیری و حساسیت زیاد، دشواری در به خواب رفتن، کمی تمرکز، اختلاف در کار کرد معده، گرفتگی عضلات گردن و ناحیه شانه‌ها؛ سردرد، خشکی دهان، عرق کردن کف دست، پشت درد (درد کمر) و به هم فشردن شدن آرواره‌ها می‌باشد.

اضطراب عمدتاً اختلال افراد جوان و شروع آن معمولاً در اواسط دهه سوم عمر است. اضطراب با علائم بدنی از قبیل تنش، لرزش، درد عضلانی، تپش قلب، عرق کردن و خشکی دهان و سرگیجه و همچنین ناراحتی معده و علائم ادراکی از قبیل نگرانی، ترس، حواس‌پرتی و بی‌خوابی و بی‌حوصلگی همراه است.

- ❖ احساس خستگی
- ❖ عصبی بودن و بی‌قراری
- ❖ ترس و نگرانی
- ❖ بد خوابی یا بی‌خوابی
- ❖ تپش قلب و تنفس نامنظم و سریع
- ❖ عرق کردن

- ❖ سردرد و سرگیجه
- ❖ مشکل در تمرکز و حافظه
- ❖ لرزش یا پرش عضلات
- ❖ تکرر ادرار

اضطراب موضوع پیچیده‌ای است که بخشی از آن از طریق توارث یا از راه محیط یا تربیت و رفتار والدین در ما ایجاد می‌شود، البته داشتن اطلاعات اولیه برای جلوگیری از به هم ریختگی روان، به ما کمک می‌کند. اما جهانی بودن مشکل اضطراب باعث می‌شود تا این ناراحتی جنبه جهان شمول به خود بگیرد و به قشر خاصی نیز اختصاص نیابد. اضطراب به ۲ دسته کلی تقسیم می‌شود:

الف) اضطراب طبیعی و نرمال: اضطراب نرمال آن است که شدت واکنش با مقدار خطر متناسب باشد و این خود مفید است. مقدار متعادل اضطراب برای رشد و تکامل شخصیت لازم است و در واقع هیچ فردی نیست که مقداری اضطراب نداشته باشد، اما اگر اضطراب از حد متعادل خود خارج شود باعث اختلال رفتار فرد می‌شود.

ب) اضطراب ناهنجار: در اضطراب شدید و مزمن، شخص در یک حالت فشار و تنیدگی ناشی از تعارضات دورنی قرار می‌گیرد که با به کار گرفتن انواع مکانیسم‌های دفاعی قادر به تخفیف آن نیست. لذا این گونه افراد معمولاً از سردرد، پشت درد و دل به هم خوردگی شکایت دارند، این

گونه احساسات مداوم است و فرد احساس شدید از ناکام شدن خود دارد، بدون آن که بداند از چه می‌ترسد چنین ترسی ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشد.

علل اضطراب

۱- ترس از مسخره شدن و رقابت بین بچه‌های فامیل، دوستان و آشنایان یا ترس از هر نوع رسوایی دیگر، ما را دچار اضطراب می‌کند در این حالت باید دانست رقابت و چشم و هم چشمی بیمارگونه، کارها را بدتر خواهد کرد.

۲- سرکوب شدن از والدین و دیگران، ما را به ناراحتی و تنش‌های دعوایی می‌کشاند که هر قدر محیط و فضای فرد آرام و سالم‌تر و خالی از برخورد باشد، اضطراب کمتر خواهد بود.

۳- نداشتن اعتماد به نفس و خودکم‌بینی، اختلال تصمیم‌گیری در فرد به وجود می‌آورد که پیامدهای آن اضطراب است. چه اشکالی دارد که ما خودمان را همان طور که هستیم باور کنیم و در برطرف کردن ضعف‌های خود بکوشیم به جای اینکه در خود فرو رفته و سرخورده باقی بمانیم.

۴- بدخواهی و ناتوانی جسمی و کسل بودن، قدرت فرد را کاهش می‌دهد و دلشوره را به وجود فرد حاکم می‌کند.

۵- بودن افراد مضطرب در کنار فرد وی را مضطرب می‌کند؛

همان‌طور که برق نگاه یک آدم شاد ما را شاد می‌کند.

۶- وسواس در فکر و عمل «به این معنی که اگر کار را خراب کند خیلی بد می‌شود» فرد را دچار اضطراب می‌کند.

۷- نداشتن برنامه‌ریزی دقیق و کمبود وقت در به پایان رساندن انجام امور محوله و نداشتن سرعت عمل در مواقع امتحان، اضطراب برانگیز است.

۸- گرسنگی و تغذیه بد

۹- مواردی از اضطراب دانش‌آموز مربوط به مدرسه می‌باشد، مثل نامشخص بودن روش طراحی سؤالات امتحانی، سخت‌گیری مفرط، وارد کردن انواع سؤالات سخت، توقع غیرمنطقی از دانش‌آموز و ...

کاهش دلشوره

موارد زیر در کاهش دلشوره قبل از امتحان مفید است:

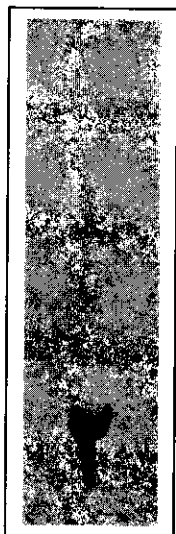
۱- ایجاد محیطی آرام و دور از تشنج

۲- خواب و استراحت کافی

۳- آماده شدن برای امتحان

۴- فکر کردن به جنبه‌های مثبت

۵- ورزش



راه‌های پیشگیری و کاهش اضطراب

مقدار کم نگرانی و اضطراب در همه انسان‌ها وجود دارد و موجب فعالیت انسان برای کسب موفقیت و بقا می‌شود، اما وقتی مقدار آن از حد خاصی فراتر می‌رود نه تنها موجب فعالیت سازنده در انسان نمی‌شود، بلکه فعالیت‌های عادی او را هم مختل می‌سازد. شاید بتوان نسبت به تاثیر اضطراب بر فعالیت‌های عادی روزمره اندکی چشم‌پوشی کرده و رنج ناشی از آن را تحمل کرد، اما نسبت به تاثیر اضطراب بر امتحان و فعالیت‌های سرنوشت‌ساز، این چشم‌پوشی دشوار است و باید درصدد رفع آن برآمد.

در اهمیت بررسی و رفع اضطراب باید یادآور شد که بیش‌تر بیماری‌های روحی و روانی ناشی از وجود زمینه اضطراب مزمن است و اضطراب در نهایت منجر به عدم سازگاری در فرد می‌شود و تاثیر

نامساعدی بر دوست‌یابی شخص گذاشته و با افزایش هراس اجتماعی و ترس از تحقیر در حضور دوستان مانع از شرکت فرد در فعالیت‌های گروهی می‌شود.

یکی از انواع اضطراب‌ها که هنگام یا حتی قبل و بعد از آزمون با نشانه‌های جسمی و روانی بروز می‌کند، اضطراب امتحان است. دانش‌آموزی که مبتلا به اضطراب امتحان است به جای آن که وقت و تمرکز خود را صرف پاسخ دادن به سوالات کند، وقت خود را با افکار نامربوط و آزاردهنده و توأم با دلشوره که بیشتر به نتیجه منفی آزمون دلالت دارد، می‌گذراند و عدم تمرکز و کاهش توانایی حافظه پیامد منفی پیش‌بینی شده توسط فرد را به دنبال دارد و تفکر غیرمنطقی او را تایید می‌کند. این حالت نگرانی با نشانه‌های دیگری نظیر دل درد، خیمازه‌های مکرر، خستگی عدم تمرکز، تعریق دست، تپش قلب، تنگی نفس، گوش به زنگ بودن، تکرر ادرار و بی‌حالی همراه است.

هر چه زودتر اضطراب را تشخیص دهیم، بهتر موفق به درمان آن می‌شویم. اضطراب در افراد، در سنین کودکی قابل تشخیص بوده و با رفتارهای اجتنابی نظیر ترس از افراد غریبه یا وابستگی شدید به مادر و ترس از مکان‌های جدید قابل پیش‌بینی است، اما متأسفانه تشخیص اضطراب با تاخیر و غالباً با شروع مدرسه رفتن و در سال اول ابتدایی توسط اولیا صورت می‌گیرد.

شدت اضطراب امتحان به مقدار زیاد بستگی به اهمیت امتحان برای شخص و تعبیر و تفسیری که او از نتیجه آن پیش‌بینی می‌کند، دارد. در بسیاری از مواقع این اهمیت از سوی اولیا به دانش‌آموز منتقل شده و تفکر غیرمنطقی و بایدها و نبایدهایی که برای او ساخته می‌شود، نتیجه آزمون را برای دانش‌آموز بسیار بارزتر از ارزش واقعی آن می‌سازد. به طوری که دانش‌آموز بدون کسب لذت از مطالعه و فهم مطالب درسی و صرفاً برای کسب نمره مورد نظر، دروس را مطالعه می‌کند. چنین دانش‌آموزی غالباً مطالب را حفظ کرده و به علت نداشتن سازمان ذهنی مناسب مطالب را خیلی زود فراموش می‌کند و حتی در صورت کسب نمره خوب (به دلیل ارزشیابی‌های ناصحیح) از سواد علمی بالایی برخوردار نیست. دانش‌آموزانی که برای نمره امتحان ارزش غیرواقعی قائل هستند، اغراق معکوسی نیز نسبت به خود دارند و تصور می‌کنند قادر به کسب نمره مورد نظر نیستند و قبل یا حین امتحان با جملات تلقینی منفی نظیر نمی‌توانم، شکست خواهم خورد، چیزی در حافظه‌ام نمی‌ماند و غیره خود را در دایره معیوب تصور ناتوانی و اضطراب می‌افکنند.

بسیاری از این تلقینات منفی ناشی از اهدافی است که خارج از توان فرد محسوب شده و غالباً توسط اولیا به ایشان در نظر گرفته می‌شوند. گفت‌وگوی درونی چنین دانش‌آموزی غالباً این است: «اگر شکست بخورم، چه پاسخی برای والدین خود خواهم داشت؟»

عده‌ای از دانش آموزان دریافت نمره بالا را ملاک باهوشی، خوب بودن و همه ویژگی‌های مثبت دانسته و نمره کم را ملاک کم‌هوشی، بد بودن و همه ویژگی‌های منفی می‌دانند. به همین دلیل برای حفظ تمام ارزش‌های خود کسب نمره را حائز اهمیت می‌دانند و این یک باور غیرمنطقی است.

در خانواده‌هایی که تفکر افراطی نسبت به آینده دارند، فرزندان نمی‌آموزند که چگونه باید در حال زندگی کنند و از لحظه اکنون حداکثر استفاده را بکنند و اغلب نگران نتیجه اعمالشان بوده و از فرآیند یادگیری لذت نبرده و ذهنشان درگیر اضطراب است. درگیری فکری چنین افرادی گاهی چنان زیاد است که حتی از شروع فعالیت‌های آموزشی خود ناتوان بوده و آن‌ها را به تعویق می‌اندازند و با انباشتگی فعالیت‌هایشان مجدداً اضطرابشان را افزایش می‌دهد. این دیدگاه‌ها با شرایط آموزشی اضطراب‌آمیزتر شده و به عدم موفقیت درسی می‌انجامد.

برای کاهش اضطراب با توجه به سطح اضطراب می‌توان از موارد زیر کمک گرفت:

- ۱- دارودرمانی (باید به پزشک مراجعه شود)
- ۲- روان‌درمانی (آرامش عضلانی، سرمشق‌دهی و توقف فکر)
- ۳- شناخت‌درمانی (مقابله با باورهای غیرمنطقی)
- ۴- رفتاردرمانی (حساسیت‌زدایی منظم و ایمن‌سازی)
- ۵- مشاوره (صحبت کردن با یک شخص مورد اعتماد)
- ۶- ورزش کردن منظم
- ۷- آب‌درمانی (حمام گرفتن طولانی)
- ۸- آموزش مهارت‌های مطالعه و ایجاد تمرکز
- ۹- بالا بردن ایمان و توکل به خدا
- ۱۰- استراحت کافی
- ۱۱- افزایش اعتماد به نفس، خودپنداره، و...
- ۱۲- مثبت‌اندیشی
- ۱۳- استفاده از رژیم غذایی مناسب

درباره منشأ اضطراب علل مختلفی را ذکر کرده اند، اما به طور عمده خاستگاه اضطراب به عدم خودباوری و عدم اطمینان به نفس بر می‌گردد. عدم اطمینان به نفس موجب می‌شود انسان در هر عرصه‌ای فراروی خود، با اضطراب و تشویش همراه شود و نتواند مسایل و مشکلات خود را برطرف نماید و با دغدغه و نگرانی زندگی کند. راه حل مشکلات اضطراب و نگرانی، تقویت اعتماد به نفس و خودباوری است. از این طریق انسان به آرامش می‌رسد و تزلزل و نگرانی او برطرف می‌شود.

اعتماد به نفس با اتکا به خداوند متعال و ایمان به او و استمداد از نیروی لایزال الهی، به قدرت نفس و آرامش خاطر انسان می‌انجامد. تقویت ایمان موجب خوش‌بینی و امیدواری به آینده است و میزان اعتماد به نفس و خودباوری در انسان را به درجه ای می‌رساند که هر مشکل و سختی را با تدبیر از میان برمی‌دارد. قرآن کریم ثبات و آرامش را از آن کسانی می‌داند که قلبی سرشار از ایمان داشته باشند و با یاد خدا زندگی کنند.

در این‌جا در باره‌ی برخی از روش‌های کاهش اضطراب، بیش‌تر توضیح داده می‌شود:

❖ رژیم غذایی خود را اصلاح کنید.

استفاده از غذاهای متنوع و حاوی انواع مواد لازم به میزان متعادل در حفظ سلامت بدن نقش اساسی دارد.

در کتاب "زندگی سالم با تغذیه‌ی سالم" از همین ناشر، شرح مبسوطی از نقش املاح و ویتامین‌ها بر اضطراب آورده شده است.

❖ فعالیت بدنی منظم داشته باشید.

ورزش کردن به طور منظم یکی از راه‌های پیشگیری و درمان اضطراب است. به علاوه، ورزش کردن باعث بالا رفتن کارایی دستگاه تنفسی و گردش خون، حفظ تعادل وزن و شادابی فرد می‌شود. پیاده‌روی تند و سریع به مدت ۴۰ دقیقه میزان اضطراب را تا ۱۴ درصد کاهش می‌دهد.

ورزش‌هایی چون یوگا نیز باعث افزایش آرامش می‌شوند و در جلوگیری از اضطراب بسیار مفیدند.

❖ اعتماد به نفس خود را بالا ببرید.

اعتماد به نفس بالا باعث می‌شود تا بدن بتواند از حداکثر نیروی خود برای مقابله با استرس استفاده کند.

به موفقیت‌های خود فکر کنید، به توانایی‌هایی که دارید و تلاش‌هایی که می‌کنید؛ در خود احساس ارزشمندی به وجود بیاورید؛ اگر چنین نباشد، اعتماد به نفس کافی نخواهید داشت و این موجب اضطراب شما خواهد شد.

۱۰ راهکار برای افزایش اعتماد به نفس:

۱. عذر تراشی نکنید. شایع‌ترین بهانه‌ای که می‌تواند در برابر هر تغییر مثبتی آورده شود، این است که من ذاتاً این‌طور هستم، یا من این‌طور بزرگ شده‌ام، عذر شما پذیرفته شده نیست.
۲. خودتان را بپذیرید و از آن‌چه هستید، شادمان باشید. اعتماد به نفس بالا به سلامت جسم و روح شما بستگی دارد.
۳. از خودتان به خوبی یاد کنید. جنبه‌های مثبت و منفی خود را توأم در نظر بگیرید.
۴. اگر کار اشتباهی انجام دادید، به جای سرزنش خود، عمل خود را سرزنش کنید. به طور کلی اعمالتان را ارزیابی کنید نه کل وجودتان را.
۵. از سرزنش کردن دیگران بپرهیزد. اگر مدام سرزنش و انتقاد کنید، دیگران نیز فراوان از شما انتقاد خواهند کرد.
۶. از واژه و جملات منفی استفاده نکنید «هیچ کاری از من بر نمی‌آید، آدم ضعیفی هستم».
۷. به صحبت‌های منفی دیگران نیز گوش ندهید.

۸. هر نوع وابستگی ضد اعتماد به نفس است. خود را تحت هیچ عنوانی به هیچ چیز و هیچ کس وابسته نکنید.

۹. مسئولیت‌پذیر باشید.

۱۰. احساس واقعی خود را بیان کنید.

انسان‌هایی که برای خود احترام قائلند و احساس خودارزشمندی می‌کنند، افرادی با عزت نفس و اعتماد به نفس بالا هستند و کمتر دچار اضطراب و نگرانی می‌شوند. لازم نیست خود را با دیگران مقایسه کنید. هر انسانی توانایی‌های منحصر به فردی دارد و شما در نوع خود بی‌نظیر هستید.

۵ علت عمده نداشتن اراده برای درس خواندن عبارتند از:

- ۱- کمال‌گرایی ۲- هیجان‌مداری به جای عقل‌مداری ۳- تأثیرپذیری از مشوق‌های بیرونی ۴- ضعف انگیزه‌ی تحصیلی ۵- نداشتن انعطاف‌پذیری

♦ از گوشه نشینی پرهیز کنید.

هنگامی که افراد دچار فشار روانی می‌شوند، از صحنه اجتماع کنار کشیده و به گوشه‌ای پناه می‌برند، و این کار استرس آن‌ها را تشدید

می‌کند. ارتباط با افراد و دوستان، به خصوص کودکان (که می‌توانند فرد را به خنده وادارند)، باعث از یاد رفتن نگرانی، حتی برای مدتی کوتاه، می‌شود.

❖ به زمان حال بیندیشید.

اندیشیدن به زمان حال و کنار گذاشتن رؤیایها و آرزوها آرامش ذهنی را افزایش می‌دهد. همچنین مشغول کردن ذهن به کار در حال انجام و فکر نکردن به زمینه‌های اضطراب‌زای آن بسیار مؤثر است.

یاد بگیرید که چگونه در حال زندگی کنید و شکست‌های گذشته را به حال و آینده تعمیم ندهید.

❖ بخندید.

خنده از سالم‌ترین راه‌های جلوگیری از فشار روانی است. به هنگام خنده، هورمون ضد دردی (که باعث احساس خوشی در شخص می‌شود) در مغز آزاد می‌شود و میزان هورمون‌های استرس‌زا در خون پایین می‌آید.

❖ هیجانات خود را بر روی کاغذ بیاورید.

نوشتن ساده‌ی هیجانات و احساسات بر روی کاغذ موجب تسکین فشارهای روانی ناشی از رویدادهایی چون از دست دادن شغل، مشکلات خانوادگی و... می‌شود.

❖ از روش‌های آرمیدگی^۱ کمک بگیرید.

افراد می‌توانند با یادگیری این روش بدون قرار گرفتن در جلسات روان درمانی، آرامش روزمره خود را تأمین و اضطراب خود را کنترل کنند. استفاده‌ی طولانی مدت از این روش باعث حفظ آرامش روزمره می‌شود. در این روش به فرد آموزش داده می‌شود به شل کردن عضلات خود بپردازد. انقباض عضلات یکی از علائم اساسی اضطراب است و احساس چنین علائمی شدت اضطراب فرد را افزایش می‌دهد. برای آشنایی بیش‌تر با آرمیدگی و آرامش‌سازی به کتاب مهارت‌های شادزیستن، از همین ناشر مراجعه کنید.

❖ تغذیه مناسب داشته باشید.

به ویژه از کاهش قند خون خود جلوگیری کنید.

❖ درست تنفس کنید.

افراد در حالت اضطراب، تنفس درستی ندارند و دم و بازدم آن‌ها معمولاً سطحی انجام می‌پذیرد و این شیوه نادرست موجب می‌شود فرد کربن دی‌اکسید خود را به‌طور کامل تخلیه نکرده و اکسیژن کافی جایگزین آن نکند. به این ترتیب سطح اضطراب افزایش می‌یابد. با استفاده از این روش فرد یاد می‌گیرد تنفس خود را آگاهانه و ارادی انجام دهد.

❖ خوش بین باشید.

ذهن خود را روی اضطراب متمرکز سازید و این باور را داشته باشید که همه انسان‌ها به مقداری از اضطراب مبتلا هستند و هنگام بروز اضطراب به جنبه‌های مثبت امتحان توجه کنید.

تلقین‌های مثبت داشته باشید و از مقایسه ضعف‌های خود با نقاط قوت دیگران پرهیزید.

اغلب در جریان اضطراب یک سری افکار منفی در ذهن فرد راه‌اندازی می‌شود که نقش مخربی روی ذهن و آرامش او دارند. برای کاهش اضطراب بهتر است این افکار شناسایی و افکار مناسبی جایگزین آن‌ها شوند.

وقتی که مضطرب هستید اغلب به همه چیز با دید منفی نگاه می‌کنید. به نقاط روشن و زیبای زندگی فکر کنید و خوش بین باشید. به دنبال نکات مثبت یک مسئله باشید نه نکات منفی. خنده‌ی یک کودک، دیدن یک دوست قدیمی، آواز یک پرنده، طلوع خورشید، سلامتی، شادابی، جوانی و... نمونه‌هایی از نکات مثبت و روشن زندگی می‌باشند.

❖ خود را به انجام فعالیت‌های مختلف سرگرم کنید.

در زمان‌هایی که احساس نگرانی و اضطراب دارید بهتر است به کار و فعالیتی مشغول شوید. ذهن انسان در یک لحظه نمی‌تواند به چند موضوع متفاوت فکر کند. کاری پیدا کنید که برایتان سرگرم کننده باشد و مشغول

شوید. این عمل باعث خواهد شد راحت‌تر با افکار اضطراب‌زا مبارزه کنید. در واقع خواهید توانست ذهن خود را از درگیر شدن با افکار منفی منحرف کنید و به کارهای دیگری بپردازید.

❖ از عامل اضطراب‌زا فرار نکنید.

فرار از چیزی که موجب اضطراب می‌شود، شاید به‌طور موقت شما را از اضطراب رها سازد، ولی راه‌حل نامناسبی است که باعث باقی ماندن ریشه‌ی اضطراب در شما می‌شود و در موقعیت‌های بعدی نیز از رویارویی با آن هراس خواهید داشت. بنابراین باید عامل اضطراب‌زا را شناسایی کرده و حتی‌الامکان با آن روبرو شد.

فرض کنید دانش‌آموزی از ارائه کنفرانس، اضطراب دارد و بنابراین همیشه از این فعالیت طفره می‌رود؛ در حالی که اجتناب از کنفرانس دادن برای همیشه به صورت یک نگرانی و ترس و واهمه در او باقی خواهد ماند و در مراحل بعدی تحصیل نیز او را دچار مشکل خواهد ساخت. چنین دانش‌آموزی بهتر است برنامه‌ای برای خود تنظیم و کنفرانس دادن را به تنهایی تمرین کند و بعد آن را به گروه‌های دو، سه و چند نفره بکشد.

❖ از افراد آرام به درستی الگو برداری کنید.

برخی افراد، خیلی آرام و راحت به نظر می‌رسند، کارها و فعالیت‌های خود را با آرامش بیش‌تری انجام می‌دهند و کنترل خوبی روی رفتار خود در

شرایط اضطراب‌زا دارند. الگوهای رفتاری این افراد با افراد مضطرب متفاوت است. می‌توان برای کاهش اضطراب، رفتار چنین افرادی را به عنوان یک الگو تمرین کرد. آن‌ها چطور حرف می‌زنند؟ چگونه راه می‌روند؟ چگونه نگاه می‌کنند؟ در شرایط اضطراب‌زا چه عکس‌العملی دارند؟

❖ به خدا توکل کنید.

آخرین و مهم‌ترین نکته آنکه در همه حال به خدا توکل کنید و از او یاری بخواهید تا همواره در آرامش به سر ببرید.

اضطراب امتحان

اضطراب امتحان، یعنی ایجاد تنش قبل از امتحان، هنگام امتحان و بعد از امتحان. اگر عملکرد فرد با میزان توانایی و هوش او مطابقت نداشته باشد اضطراب امتحان به وجود می‌آید.

در زمان استرس و اضطراب، احساس می‌کنیم اوضاع از کنترل ما خارج است، تحت فشار هستیم و تمرکز خود را از دست داده‌ایم. این اضطراب منجر به عدم تمرکز حواس، واکنش‌های فیزیولوژیک نامطلوب و افت عملکرد شخص می‌گردد.

اصلی‌ترین مشکل اضطراب امتحان، تأثیر آن بر توانایی تفکر است. ممکن است موجب فراموشی شده یا افکار تان آن قدر سریع شوند که کنترل آن‌ها دشوار باشد.

مقدار کمی اضطراب برای کسی که درس خوانده است، عادی است، کسی که درس یاد نگرفته اضطرابی هم ندارد.

درجاتی از اضطراب و استرس می‌تواند مثبت باشد و احساس به دست آوردن یک فرصت را به فرد بدهد. مثل استرسی که باعث می‌شود یک ورزشکار هنگام مسابقه بهتر از تمرین عمل کند، یا فردی در شغل جدید خود با انرژی و عملکرد بهتری کار کند و یا یک دانش‌آموز در زمان امتحان دچار اضطرابی می‌شود که تمرکز او را روی مطالعه افزایش داده و باعث می‌شود برنامه خود را منظم‌تر نماید و زمان خود را مدیریت کند، در نهایت این اضطراب منجر به افزایش عملکرد فرد می‌شود. پس درجاتی از اضطراب لازم بوده و باعث بهبودی عملکرد ما می‌شود. این نوع اضطراب را اضطراب تکلیف محور می‌گوییم.

اگر چه ممکن است دانش آموز به هنگام امتحان دادن، سطوح مختلفی از اضطراب را احساس کند، ولی اکثراً می تواند از عهده آن بر آمده و آن را تا سطح قابل کنترلی پایین بیاورد.

اگر نتوانستید اضطراب خود را در سطحی قابل کنترل پایین بیاورد، یا اگر پیوسته سطح بالای اضطراب را قبل و یا در حین امتحان تجربه می کنید، باید با یک روان شناس و یا روان پزشک تماس بگیرید.

علائم اضطراب امتحان

علائم رایج اضطراب امتحان به شرح زیر است:

- تند شدن ضربان قلب
- تنگی نفس
- نفس نفس زدن
- عرق کردن
- لرزش دست ها و لب ها
- تهوع، سردرد و احساس خفگی
- عدم تمرکز بر سوالات امتحان
- دشواری برای یادگیری در ساعات نزدیک امتحان
- دلهره عجیب و احساس ناتوانی
- افکار شکست و نومیدی

- بی‌قراری در مواقع امتحان
- دستپاچه شدن در امتحان و بروز اشتباهات فاحش
- به خاطر نیاوردن مطالب خوانده شده (حتی آن‌ها که زیاد خوانده شده‌اند)
- خواب‌هایی با محتوای شکست، نمره بد و بد شدن امتحان
- درگیری ذهنی در مورد مردود شدن و نمره نیاوردن
- اضطراب در کلاس درس

عوامل و علل مرتبط با

اضطراب امتحان

عوامل ایجاد کننده‌ی اضطراب، ضمن این که بسیار متنوع‌اند، مشخص و واضح هم هستند و راهکارهای رهایی از آن‌ها هم شناخته شده‌اند. عواملی مثل ترس از فراموش کردن مطالب خوانده شده، سخت‌گیری معلمان در طی سال تحصیلی، سخت‌گیری پرسش‌های کلاسی، سخت بودن سؤالات امتحانی و سخت نمرده دادن توسط معلم، انتظارات بیش از حد والدین، عدم خودباوری و اعتماد به نفس در دانش‌آموز و نامشخص بودن نوع سؤالات از جمله عوامل شناخته شده بروز اضطراب تحصیلی است.

گاهی مشاهده می‌شود که دانش‌آموزی همه چیز دارد: اراده، استعداد، تسلط بر مطالب و... و فقط یک چیز ندارد: اعتماد به نفس؛ بر عکس برخی

دانش‌آموزان بسیار کم می‌خوانند و کم می‌دانند، اما به دلیل اعتماد به نفس بالا، همان چیز کمی که می‌دانند و خوانده‌اند را می‌نویسند و هم‌سطح و یا بالاتر از دانش‌آموز با استعداد و آماده، ولی با اعتماد به نفس پایین قرار می‌گیرند.

چرا دانش‌آموزی با امتحان خود نسبتاً خونسرد و آرام برخورد می‌کند و دانش‌آموز دیگری شب امتحان دچار بی‌خوابی و بی‌قراری می‌شود، تمرکز خود را از دست می‌دهد، می‌خواند اما در حافظه‌اش نمی‌ماند و....

برخی از این دلایل بدین قرارند:

♦ عزت نفس و اضطراب امتحان:

افرادی که عزت نفس پایینی دارند، افرادی که احساس خودکارآمدی پایین‌تری دارند، و آن‌ها که شکست‌ها و ناکامی‌های متعددی را تجربه کرده‌اند، بیش‌تر مستعد اضطراب امتحان هستند.

طبق مطالعه واکتا (۱۹۹۹)، با کاهش اضطراب امتحان، اعتماد به نفس افزایش می‌یابد. رایین (۱۹۹۹) می‌گوید، عزت نفس پایین موجب اضطراب می‌شود. افراد با هوش بالا و با هوش پایین کمتر در معرض اضطراب امتحان هستند، اما افراد با هوش متوسط بیش‌تر از اضطراب امتحان، رنج می‌برند.

برخی موارد دانش‌آموز به خصوص دانش‌آموزان دختر به خود تلقین

می‌کنند که می‌ترسند مبادا کم آورده یا به نمره‌ای که مد نظرشان هست دست نیابند، در صورتی که اگر یک بررسی اجمالی به احوال آن‌ها بشود، معلوم می‌شود درس را خوب می‌دانند و تنها دلیل این اضطراب، زیاده‌خواهی و توقع بیش از حد از خودشان می‌باشد.

❖ مهارت‌های مطالعه و اضطراب امتحان:

داو در سال ۲۰۰۰ نشان می‌دهد چنان‌چه مهارت‌های مطالعه آموزش داده شود، اضطراب امتحان کاهش می‌یابد.

❖ بزرگ جلوه دادن نقش امتحان:

هر چه فرد به دوره‌ی تحصیلی بالاتر می‌رود، اهمیت ارزشیابی افزایش می‌یابد و به همان نسبت بیش‌تر تحت تأثیر اضطراب حاصل از آن قرار می‌گیرد.

❖ موقعیت و مکان امتحان:

امتحانات نهایی، مقررات خشک، برخوردهای شدید و نوع درس با اضطراب امتحان رابطه دارد. بین دشواری درس و اضطراب امتحان و همچنین بین نگرش به یک درس (نگرش بد یا خوب) و اضطراب نیز رابطه وجود دارد.

مسوولان برگزاری امتحانات در سالن، در افزایش یا کاهش اضطراب

نقش تعیین کننده‌ای دارند، برخورد درست و دوستانه با دانش‌آموزان و پاسخ درست به سؤالاتی که از ایشان می‌شود اضطراب را کاهش داده و از بین می‌برد.

✧ خانواده:

خانواده در شدت بخشیدن به اضطراب نقش مهمی دارد. الگوهای خشک و غیرقابل انعطاف پرورش کودک، روش‌های آمرانه، انتظارات دور از توانایی‌ها و استعدادهای فرد مثل انتظارات بیش از حد والدین و تفکر کمال طلبانه آن‌ها، تنبیه و سرزنش، عدم ارائه تشویق و تقویت مناسب، وضعیت اقتصادی - اجتماعی پایین، جزء عوامل خانوادگی محسوب می‌شوند.

گاه والدین پیام‌هایی به سوی فرزند خود می‌دهند که او را دچار اضطراب می‌کنند: همین امسال را فرصت داری. تو باید مرا سرافراز کنی، مایه سرشکستگی من در فامیل نشوی، ببینم چه می‌کنی؟ اگر قبول نشی همه تلاش مرا بی‌نتیجه گذاشتی و ...

والدین بعضی مواقع انتظارات بی‌جایی از فرزندشان دارند، کسب نمرات عالی، مقایسه آن‌ها با سایر دانش‌آموزان چه آشنایان و چه برادر و خواهر خود او، تحمیل به درس خواندن فرزندانشان و تهدید در صورتی که از امتحانات، سربلند بیرون نیاید.

طبق تحقیق بولدوگ (۱۹۹۲)، پسرانی که از طرف پدر احساس فشار

می‌کرده‌اند اضطراب امتحان کمتری نسبت به کسانی که از طرف مادر تحت فشار بوده‌اند، داشته‌اند.

❖ انتظار و توقع بالای معلمان:

معلمان هنوز انتظار دارند که دانش‌آموزانشان مثل دانش‌آموزان سال‌های دور، درس‌خوان، فعال و باتریت باشند، در حالی که این دانش‌آموزان متعلق به زمان حال هستند و توقعی که از آن‌ها می‌رود باید با توجه به شرایط کنونی جامعه باشد.

❖ علل مربوط به امتحان:

گاه ماهیت یک امتحان (که امتحان ریاضی بارزترین آن است)، به گونه‌ای است که نسبت به سایر امتحانات در شخص ایجاد اضطراب بیش‌تری می‌کند.

❖ ترس از فراموش کردن مطالب خوانده شده، نامشخص بودن سؤالات، درس و امتحان دشوار، ناآشنا بودن مراقبان امتحان، محدودیت‌های زمانی و محیط نامناسب امتحان از دیگر علل امتحانی اضطراب هستند.

راه‌های مقابله با اضطراب امتحان

طبق آخرین تحقیقات، این که: ما به خود اطمینان و اعتماد داشته باشیم، خود را دست کم نگیریم و به خود نهیب بزنیم که "من می‌توانم"؛ فراتر از تلقین کردن است؛ زیرا تلقین چیزی ظاهری و روانی پنداشته می‌شود، در حالی که تجسم تصویر ذهنی از خود، یک مسئله درونی و جسمی است که مغز، سیستم عصبی، غدد درون‌ریز و هورمون‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اولین گام این است که بین دو نوع اضطراب تمایز قائل شویم. اگر اضطراب

شما نتیجه عدم آماده شدن و درس خواندن باشد آن را واکنش طبیعی و منطقی در نظر بگیرید، ولی اگر کاملاً آماده‌اید و با این حال هنوز وحشت زده و یا حساس هستید، واکنش شما منطقی نیست.

بحث ما بیش‌تر در مورد کسانی است که درس می‌خوانند، اما به دلیل داشتن اضطراب زیاد موفق نمی‌شوند.

با تغییر دادن دیدگاه خود درباره امتحان، می‌توانید از مطالعه کردن لذت ببرید و عملکرد شما نیز بهبود می‌یابد.

زیاد از حد به نمره اهمیت ندهید. نمره نه بازتابی از ارزش فردی شماست و نه می‌تواند موفقیت آینده‌ی شما را پیش‌بینی کند.

به خاطر داشته باشید که منطقی‌ترین انتظارات این است که سعی کنید تا آن‌جا که می‌توانید، هرچه را می‌دانید و بلدید، نشان دهید.

آماده‌سازی، بهترین شیوه‌ی به حداقل رساندن اضطراب منطقی است. به نکات زیر توجه کنید.

○ از تلبار کردن مطالب امتحان اجتناب کنید.

○ اگر در حین انجام تکلیفی، خواندن درس، حل کردن تمرینی و یا انجام تحقیقی به مشکل برخوردید، گیر ندهید که حتماً آن را حل و اجرا کنید، آن را به زمان دیگری موکول کنید، با تغییر شرایط (مکان، زمان، روحیه، استراحت و ...) حل خواهد شد.

○ در حین درس خواندن مطالبی را که در آن ضعیف هستید

و یا آن‌ها را نمی‌فهمید، یادداشت کنید، لازم نیست که همان موقع آن ضعف را برطرف کنید، بعداً ممکن است با خواندن مطالب بعدی، فهم مطالب قبل آسان‌تر شود؛ در غیراین صورت، در جهت رفع آن ضعف و اشکال از طریق معلم یا دوستان یا کتاب دیگر اقدام می‌کنید.

○ مطالب را بر حسب مهم بودن آن‌ها اولویت‌بندی کنید. می‌توانید از ستاره (مثلاً *****) برای مطالب خیلی مهم‌تر، *** برای مطالب خیلی مهم، ** برای مطالب مهم و * برای مطالب کم اهمیت‌تر) و یا کلمه‌ی مهم، مهم‌تر و ... استفاده کنید.

○ بلند بلند خواندن، یادگیری را کاهش می‌دهد و خستگی به وجود می‌آورد. هنگام مطالعه نباید لب‌ها تکان بخورد. اما در صورتی که شما فردی شنیداری هستید، مجبورید بلند بلند بخوانید تا گوشتان بشنود.

○ برخی از فعالیت‌ها، نتیجه‌ی آموزشی بالایی دارند؛ فعالیت‌هایی مثل مباحثه، توضیح درس برای سایرین، خلاصه‌نویسی، حل مسأله و خودآزمایی. بررسی کنید کدام‌یک از این فعالیت‌ها برای شما بازدهی بیش‌تری در پی دارد.

○ اول به کارهایتان برسید، دفتر و کتاب و لوازم تحریر را

جمع کنید، و سپس درس خواندن را شروع کنید. نه این که تا درس خواندن شروع شد، دستشویی‌تان بگیرید، به یاد انضباط بیافتید و برگه‌هایتان را مرتب کنید و

○ فهرستی از مباحث و سرفصل‌هایی که در آن‌ها تسلط دارید تهیه کنید، این کار باعث می‌شود که ذهن شما بیش‌تر درصدد برطرف کردن نقاط ضعف باشد.

○ بررسی کنید که کدام درس‌ها را بهتر یاد می‌گیرید، حتماً دلیلی دارد که در برخی درس‌ها بهتر از بقیه عمل می‌کنید. هر طور که آن‌ها را می‌خوانید، به همان روش برای بقیه‌ی درس‌ها عمل کنید؛ و همین‌طور کارهایی را که برایتان موفقیت‌آمیز بوده‌اند را تکرار و آن‌هایی را که باعث عقب‌افتادن شما می‌شوند، انجام‌ندهید.

○ جدول یا فهرست بلندبالایی تهیه کنید که در آن اهداف و تکالیف‌تان را بتوانید وارد کنید. با انجام هر یک، آن را خط بزنید، چنین کاری شما را راضی کرده، باعث اعتماد به نفس‌تان می‌شود.

○ نگذارید تکالیف به حد فوریت برسند، تکالیف را انباشته نکنید، خودتان می‌دانید و همه می‌دانند که این کار بسیار استرس‌زا بوده و باعث انجام نشدن خیلی از آن‌ها می‌شود.

○ درباره‌ی اثر موسیقی بر مطالعه و یادگیری نظرات مختلفی وجود دارد، اما اکثراً معتقدند که هنگام درس خواندن

موسیقی بدون کلام و ملایم که خاطره‌ای را هم تداعی نکند، سودمند است؛ صدای آبشار و خواندن پرندگان را نیز می‌توان از موسیقی‌های سودمند دانست. اما بسیاری هم معتقدند که موسیقی هنگام مطالعه مفید نیست.

○ در مواقع غیر از درس خواندن، گوش کردن به موسیقی (از همان نوعی که گفته شد) مناسب است، فارابی معتقد است که موسیقی خوب سه خصوصیت دارد: نشاط‌انگیز، احساس برانگیز و خیال برانگیز باشد.

برای افزایش کیفیت و بالابردن بازدهی مطالعه به کتاب "۵۰۱ نکته در روش‌های مطالعه و یادگیری" از همین ناشر مراجعه کنید.

در این جا به مهم‌ترین راهکارهای مقابله با اضطراب اشاره می‌شود:

- کاستن علائم بدنی اضطراب: در زمان استرس و اضطراب، علائم بدنی مثل سفتی و انقباض عضلات، رنگ‌پریدگی، احساس خفگی، تنگی نفس، لرزش اندام‌ها و... را تجربه می‌کنیم. باید به طریقی بدن خود را آرام و نشانه‌های اضطراب را کاهش دهیم، مثل: تکنیک‌های آرام‌سازی، تنفس عمیق و انجام یک فعالیت متفرقه مثل دوش گرفتن، گوش کردن به یک موسیقی آرام، حرف زدن با یک دوست، قدم زدن و...
- متوقف کردن گفتگوی منفی با خود: باید گفتگوهای ذهنی منفی را

شناخته و آن‌ها را متوقف کنیم و با گفتگوی مثبت جایگزین کنیم. مثلاً به جای «من قبول نمی‌شم، می‌دونم از این امتحان رد می‌شم، چرا هیچ چی یاد نمی‌گیرم، همه چیز از ذهنم رفته، مثل خنگ‌ها شدم، اگه رد بشم مامان و بابام چی می‌گن؟ و...» از افکار «قبلاً هم امتحان داشتم و نمره خوبی گرفتم، من تلاش خودم را کردم و حالا هم با حواس جمع میرم سر جلسه و...»، استفاده شود.

- باید انتظارات غیرواقعی و بیش از حد از خود را تعدیل کرد.
- والدین انتظارات غیرواقعی و کمال‌طلبانه خود را تعدیل کنند و بر اساس توانایی فرزندشان از او انتظار داشته باشند.
- عجله نکنیم. مواقعی که بچه‌ها دچار اضطراب می‌شوند، عجله می‌کنند و بی‌قرار می‌شوند؛ صفحه‌ی اول از یک فصل را می‌خوانند، می‌روند روی یک فصل دیگر، یک کتاب را کنار می‌گذارند و سراغ کتاب دیگر می‌روند و همزمان چیزی هم می‌خورند. این مسایل نگرانی را بیش‌تر می‌کند.
- تقسیم‌بندی و فهرست برداشتن از فصولی که باید خوانده شوند: امروز چند فصل، فردا چند فصل.
- نوشتن برنامه‌ای از فعالیت روزانه و ساده کردن جدول برنامه‌ها.
- نظم و سازمان‌دهی کردن: فضای کار، مطالعه و درس باید منظم و مرتب باشد، بدانیم چه چیزی کجاست و کجا باید دنبال وسیله مورد

نظر خود بگردیم. محیط‌های شلوغ و نامنظم مارا آشفته و سر در گم می‌کنند.

○ استراحت کردن: باید به طور دوره‌ای هر چند وقت یک‌بار زمانی را برای آرامش، قدم زدن، استراحت و یا خوردن داشت.

○ ورزش منظم: ورزش به تسکین تنش‌های هیجانی کمک می‌کند، مثلاً ۳۰ دقیقه ورزش سبک در اکثر روزهای هفته.

○ خواب کافی: رفتن به رختخواب و بیدار شدن در زمان‌های ثابت باعث خواب سالم‌تر و در نهایت تمرکز بهتر و کارایی مفیدتر در طول روز می‌شود. در باره‌ی خواب خوب و راحت مطالب بیشتری خواهید خواند.

○ تغذیه خوب، مناسب و کافی (مثل خوردن صبحانه، غذای فیبردار و ویتامین‌دار).

○ حفظ ارتباطات اجتماعی: بسیاری از دانش‌آموزان در زمان تحصیل و امتحان، کلیه‌ی ارتباطات فامیلی و اجتماعی را قطع و خود را منزوی می‌کنند، درحالی که گذراندن زمانی با دوستان و فامیل، و صحبت کردن با آن‌ها می‌تواند انرژی، نشاط و انگیزه ما را برای انجام امور درسی بیش‌تر کند.

○ خوردن خوراکی و تنقلات، تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر و... برای فرار از اضطراب، وضعیت را بدتر می‌کند.

○ آداب امتحان دادن را فرا بگیرید.

مطالب زیر که از کتاب "۵۰۱ نکته در روش‌های مطالعه و یادگیری" اقتباس شده را به دقت بخوانید و عمل کنید:

آماده شدن برای

امتحان

♦ اگرچه پیش‌بینی دقیق سؤالات امتحانی امکان‌پذیر نیست، اما می‌توانید محدوده‌ی سؤالاتی را که در امتحان مطرح خواهد شد، حدس بزنید و بیش‌تر به آن پردازید. سؤالات امتحانی سال‌های گذشته و سؤالات و مثال‌های معلّمتان می‌تواند در این مورد به شما کمک کند.

♦ یکی دیگر از راه‌های پیش‌بینی محدوده و نوع سؤالات امتحانی، شرکت در جلسات آخر قبل از امتحان و دوره کردن کتاب توسط معلّم است.

♦ نمونه سؤالات امتحانی که از کتاب‌های آموزشی و یا جاهای دیگر به دست می‌آورید، برای ارزشیابی از خود و تمرین کردن خیلی مناسب هستند.

توصیه‌های قبل از امتحان

♦ از معلّم بپرسید از چه مطالبی امتحان می‌گیرد؛ فعلاً وقت خود را صرف مطالعه‌ی مطالبی نکنید که جزو مواد آزمون نیست.

♦ برای روزهای امتحان خود، با توجّه به زمان‌هایی که برای هر درسی در اختیار دارید، برنامه‌ای قابل اجرا طرح کنید؛ در این برنامه، استراحت و ورزش را هم بگنجانید.

♦ مطالب درسی را عمیق و با دقت بخوانید. از یادداشت‌های سر کلاس و نیز خلاصه‌نویسی‌های طی سال کمک بگیرید.

♦ خود را به جای معلم قرار دهید و با شناختی که از معلمان دارید سؤالات امتحانی را طرح کنید، هم‌چنین می‌توانید سؤالات سال‌های قبل معلمان را تهیه کنید و یا از سؤال‌های ماه‌های پیش که از شما امتحان گرفته شده، استفاده کنید.

♦ با یادگیری نکات اصلی و مهم هر درس و مرور دایمی آن‌ها خود را برای امتحان آماده کنید. ابتدا عنوان‌های اصلی و فرعی هر فصل را به یاد آورید و سپس به توضیح آن‌ها برای خود بپردازید.

♦ سعی کنید به نوع امتحان پی ببرید تا بتوانید مطالعه‌ی خود را متناسب با آن پیش ببرید، مثلاً روش خواندن برای امتحان چهارگزینه‌ای و تشریحی متفاوت است.

توصیه‌های شب امتحان

♦ از مشاجرات خانوادگی، رفت و آمدهای زیاد، حضور در میهمانی و مکان‌های شلوغ و دیدن زیاد تلویزیون پرهیز کنید، برای خود تنب و فشار روانی ایجاد نکنید، به جای جر و بحث و تندخویی با اطرافیان و همکلاسان، با خوشرویی و بذله‌گویی وقت را بگذرانید و بشاش باشید.

♦ برای هر امتحان، مجدداً نگاهی به ساعت شروع امتحان در برنامه بیندازید؛ اکثر مواقع ساعات شروع یک یا دو امتحان با بقیه متفاوت است

(به دلیل هماهنگی و سراسری بودن یک یا دو امتحان).

♦ نوشتن افزار را به طور کامل جمع کنید.

♦ اگر قبل از امتحان به موضوعی برخورد کردید که بلد نبودید، نباید ناراحت شوید، بلکه باید خوشحال باشید که قبل از امتحان متوجه آن شدید و می‌توانید آن را یاد بگیرید.

♦ شام را مختصر و سبک بخورید و کمی زودتر از معمول بخوابید.

توصیه‌های صبح امتحان

♦ پس از بیدار شدن و نماز خواندن، دیگر ن خوابید و تا هنگام امتحان هیچ مطالعه‌ای خارج از موضوع امتحان نداشته باشید.

♦ در صورتی که مایل به مطالعه‌ی درس هستید، مروری سطحی به مطالب و خلاصه‌هایتان داشته باشید.

♦ حتماً صبحانه بخورید، صبحانه شما نباید چرب باشد (کره، خامه و...)، بلکه باید شیرین (نه خیلی شیرین) باشد؛ آب میوه‌ها خیلی مفید هستند. اگر امتحانتان بعد از ظهر است، ناهار را سبک (بدون برنج و با نان خیلی کم) صرف کنید. ماست نخورید و کمی میوه و سبزی یا آب‌میوه بخورید.

♦ تأخیر در حضور در جلسه‌ی امتحان، استرس و اضطرابی در شما به وجود می‌آورد که تا اواسط جلسه نمی‌توانید از آن رهایی یابید؛ نیم‌ساعت پیش از موعد هر روز حرکت کنید تا اسیر مسایلی مثل ترافیک نشوید.

◆ تا آن‌جا که می‌توانید از افرادی که تجمّع کرده‌اند و سؤال می‌کنند و دنبال جواب می‌گردند، پرهیز کنید.

◆ خود را برای پاسخ‌گویی به هرگونه سؤالی آماده کنید، اما انتظار نداشته باشید که به تمام سؤالات صددرصد جواب دهید.

توصیه‌های هنگام امتحان

◆ با اعتماد به نفس و آرامش کامل حالت نشستن و تکیه دادن راحتی را برای خود انتخاب کنید.

◆ قبل از همه ببینید که ورقه متعلق شما باشد. مشخصات خود را کامل کنید. ببینید که آیا سؤالات در تمام صفحات گرفته و صفحه‌ای سفید نمانده باشد، سؤالات در چند صفحه است؟

◆ وقت را بر تعداد سؤالات تقسیم کنید تا ببینید برای هر سؤال حدود چه قدر وقت دارید. برای هر سؤال وقتی را که تعیین کردید، صرف کنید. اگر وقت بیش‌تری صرف کردید، در سؤال دیگری باید جبران کنید.

◆ به خداوند متعال توکل کنید و قبل از شروع، دعا کنید و آیاتی کوتاه از قرآن را بخوانید.

◆ سؤال را با دقت بخوانید و در زیر کلمات کلیدی آن خط بکشید، آن را برای خود خلاصه کنید.

◆ هرگاه حواستان پرت شد و به هپروت رفتید، سؤال را بخوانید و زمزمه

کنید.

♦ جلوی هر سؤالی علامتی بگذارید؛ مثلاً اگر جواب آن کامل داده شد (✓)، اگر ناقص جواب دادید، جلوی بنویسید (ناقص)، اگر بلد نیستید...، تا در مراجعه‌ی بعدی به راحتی پی ببرید که هر سؤال را تا کجا رساندید.

♦ به کلمه‌ی پرسشی سؤال توجه کنید و با توجه به آن پاسخ دهید؛ وقتی که می‌گوید «نام ببرید»، دیگر نیاز به توضیح دادن نیست، هی از معلم خود سؤال نپرسید که «توضیح هم بدهیم یا نه» و همین‌طور عباراتی مثل «چرا؟»، «چگونه؟»، «توضیح دهید»، «ثابت کنید».

♦ زیر کلمات اصلی خط بکشید. در این جا فهرستی از کلمات مهم ارائه شده که ممکن است در هر پرسشی مطرح شود: همه، بعضی، گاهی، برابر، بدتر، تمام، به ندرت، کم‌تر، بدترین، هیچ کدام، همیشه، هرگز، خوب، بهترین، هر کدام، اغلب، دو مورد و بیش‌ترین.

♦ هنگام پاسخ‌دادن به پرسش‌های «درست» یا «غلط» به واژه‌های اصلی و کلیدی توجه کنید: «همه»، «هیچ یک»، «فقط»، «به طور کلی»، «عموماً»، «همیشه»، «هرگز»، «به احتمال زیاد»، «احتمالاً» و «به ندرت».

♦ وقتی جواب سؤال را نمی‌دانید، اما فکر می‌کنید که آن را بلدید و در خاطر ندارید، روی چرک‌نویسی هرچه درباره‌ی آن سؤال به ذهنتان می‌آید یادداشت کنید، حتی یک کلمه؛ سپس آن را جمع‌بندی کنید، به تدریج بعضی از قسمت‌ها به یادتان خواهد آمد.

♦ پاسخ سؤالات را تمیز، مرتب، خط‌کشی شده، با فاصله و بدون خط خوردگی بنویسید. بدین ترتیب معلم خود به خود و از نظر روانی اشکالات کوچک و بیست و پنج صدمی را ندیده می‌گیرد و نگرش مثبت‌تری نسبت به ورقه‌ی شما پیدا می‌کند.

♦ هرازگاهی یک دقیقه استراحت کنید و یا یک شکلات یا تکه‌ای شیرینی بخورید.

♦ یک دم عمیق بکشید، به مدت چهار برابرِ زمانِ طول کشیدن دم، آن را در سینه حبس کنید و به مدت دو برابرِ زمانِ طول کشیدن دم، زمان بازدم را طول دهید؛ می‌بینید که چه انرژی برای ادامه امتحان کسب می‌کنید. در صورتی که قسمتی از بدن شما خسته شده (به خصوص کتف و مچ دست)، آن‌ها را منقبض کرده و رها سازید.

♦ ده دقیقه (یا بیش‌تر) آخر امتحان خیلی مهم و حیاتی است و در افزایش بازدهی ورقه‌ی شما تأثیر بسزایی دارد. به توصیه‌های زیر دقت کنید: ۱- به کسانی که ورقه‌ی خود را زود تحویل می‌دهند توجه نکنید، شما شیوه‌ی خود را دنبال کنید. ۲- سؤالات را مرور و کامل کنید. ۳- همیشه یک پاسخ ضعیف و ناقص بهتر از هیچ است.

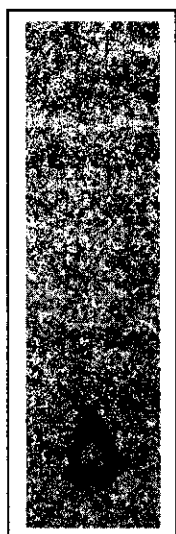
توصیه‌های بعد از امتحان

♦ بعد از امتحان باید توجه داشته باشید که فکر کردن درباره‌ی آن دیگر فایده‌ای ندارد. تجسس درباره‌ی این که آیا به سؤالات درست پاسخ دادید یا

نه، چند می‌گیرید و... به ضررتان خواهد بود و روح و روان شما را ضعیف می‌کند. اگر امتحانات را خراب کردید، عزا نگیرید، آب رفته به جوی برنمی‌گردد؛ ناراحتی، روحیه‌ی شما را برای امتحان بعدی تضعیف می‌کند.

♦ وقتی که آرام شدید و خستگی روحی و روانی شما برطرف شد می‌توانید درس خواندن برای امتحان بعدی را شروع کنید.

♦ علل موفقیت و شکست خود در امتحان قبلی را بررسی کنید (البته اگر درسی خوانده بودید)، آن را یادداشت کنید و از آن نکات برای امتحانات بعدی خود استفاده کنید.



اضطراب ریاضی

کتاب ریاضی از جمله دروس مهم یک دانش آموز در مقاطع گوناگون است که از بدو آموزش تا دوران تحصیلات عالیه همراه فرد است و با توجه به هوش و استعداد افراد، گروهی ریاضی را درسی آسان و گروهی دیگر آن را مشکل می‌پندارند.

ریاضیات زبانی است که در تعریف دقیق اصطلاحات و نمادها به کار می‌رود و ما را در برقراری ارتباط علمی و سایر ارتباطات در زندگی روزمره توانا می‌کند.

اضطراب ریاضی چیست؟

اضطراب ریاضی با بی‌علاقگی نسبت به ریاضی بسیار متفاوت است که

اولین بار با اصطلاح اضطراب عدد مطرح شد.

اضطراب ریاضی واکنش احساسی و آگاهانه به یک یا چند مورد زیر

است:

- شرکت در کلاس ریاضی؛
- گوش کردن به سخنرانی درباره‌ی ریاضی؛
- کارکردن بر روی یک مسئله‌ی ریاضی یا بحث در مورد ریاضی؛

اضطراب ریاضی وضعیتی روانی است که به هنگام رویارویی با محتوای ریاضی، موقعیت‌های آموزشی ریاضی، یادگیری مطالب ریاضی و امتحان ریاضی در افراد پدید می‌آید. این وضعیت، معمولاً توأم با نگرانی زیاد، اختلال و نابسامانی فکری، افکار تحمیلی و تنش روانی است. پژوهش‌های انجام گرفته درباره‌ی اضطراب و عملکرد افراد، گواه بر این واقعیت است که اضطراب، افسردگی و به طور کلی فشارهای روانی موجب کاهش رفتار مفید و مؤثر اشخاص در مقابله با واقعیت‌های گوناگون می‌شوند، به ویژه هنگامی که تکالیف خواسته شده احتیاج به تمرکز و تفکر بیش‌تری داشته باشند.

دانش‌آموزی که در انجام فعالیت‌های ریاضی دچار اضطراب شده، نمی‌تواند درست بیندیشد و دانسته‌های خود را سازمان دهد؛ از این رو غالباً به کار و تلاش بیش‌تر می‌پردازد؛ در حالی که این تلاش زیاد،

یادگیری معنادار مفاهیم ریاضی را برای او به همراه ندارد.

بدین ترتیب دچار ناامیدی و افسردگی می‌شود و بیم و نگرانی از عدم موفقیت در امتحان، میزان اضطراب ریاضی او را به گونه‌ای چشمگیر افزایش می‌دهد.

دانش‌آموزان دچار اضطراب از ریاضی، در مواجهه با تکالیف ریاضی دچار تنش و استرس می‌شوند. هجوم افکار منفی و نگرانی، حافظه فعال فرد را به خود مشغول نموده و مانع تفکر شفاف و فرایندهای لازم برای عملیات ریاضی می‌شود، در نتیجه دانش‌آموز نمی‌تواند آن چه را که می‌داند به خاطر بیاورد؛ بنابراین توانایی‌های خود در ریاضیات را نمی‌تواند نشان دهد.

احساس تنش و تشویشی که با اضطراب ریاضی به وجود می‌آید در به کاربردن اعداد و حل مسائل ریاضی در موقعیت‌های گوناگون زندگی روزمره و موقعیت‌های تحصیلی اختلال ایجاد می‌کند و موجب کاهش اعتماد به نفس فرد می‌شود.

ترس از ریاضی ریشه‌دار است و اغلب از اولین تجربه‌ی کودک در درس ریاضی در مدرسه آغاز می‌شود.

این تصور که استعداد ریاضی مادرزادی است یا پسرها نسبت به دخترها عملکرد بهتری در درس ریاضی دارند و یا درس ریاضی درس منطق است و ...، موجب عقب‌نشینی و مقابله برخی از دانش‌آموزان از

یادگیری ریاضی می‌شود و گاهی چنان از این درس دچار ترس و اضطراب می‌شوند که ساده‌ترین اعمال ریاضی را هم نمی‌توانند انجام دهند.

عوامل ایجاد اضطراب

ریاضی

بنابراین احساس کمبود یا تردید در توانایی انجام فعالیت‌های ریاضی، باعث بروز اضطراب ریاضی خواهد شد و بدین ترتیب علاوه بر ابتلا به اضطراب ریاضی، نوعی طرز تلقی منفی نسبت به ریاضیات ایجاد خواهد شد.

عواملی که باعث بروز اضطراب ریاضی می‌گردند، به طور کلی در دو دسته‌ی عوامل خارجی و عوامل مربوط به دانش‌آموز قرار می‌گیرند.

عوامل خارجی شامل فشارهای والدین، روش‌های ناکارآمد و اشتباه در آموزش ریاضی، طبیعت دانش ریاضی و محتوای کتاب درسی می‌باشند.

عوامل مربوط به دانش‌آموز شامل عدم درک دانش‌آموز از کاربرد ریاضی، تمرینات کم در ریاضی، هراس از عدم توفیق در امتحان، گذشته ناموفق، احساس ضعف و کمبود و ضعف اعتماد به نفس می‌باشند.

۱- عدم درک دانش‌آموزان از کاربرد ریاضی در زندگی:

بدیهی است اگر دانش‌آموزان موارد استفاده از ریاضی را در زندگی روزمره بشناسند و به کار بندند، علاقه بیش‌تری نسبت به یادگیری این

درس از خود نشان خواهند داد.

۲- پیشینه‌ی ناموفق در ریاضی:

گذشته و خاطره‌ی بد دانش‌آموز از درس ریاضی عوامل متعددی دارد،

مثل:

۱-۲: پایه‌ی ضعیف در درس ریاضی و عدم تسلط بر انجام

مسایل ابتدایی ریاضی، چهار عمل اصلی عدم درک مسئله و راه حل

آن، موجب بی‌علاقگی و بی‌زاری از درس ریاضی و موجب دوری

گزیدن از کلیه درس‌های مرتبط با ریاضی می‌شود.

۲-۲: نمره‌های پایین از درس ریاضی که باعث ناامیدی و

ضعف اعتماد به نفس می‌شود.

۳-۲: آموزگاران جدی و سخت‌گیر در گذشته باعث وحشت و

تنفر دانش‌آموز می‌شوند.

۴-۲: روش‌های تدریس ناکارآمد باعث انزجار دانش‌آموز از

این درس می‌شود.

۳- ضعف اعتماد به نفس و عدم اعتماد به توانایی

ریاضی خود:

اغلب دانش‌آموزانی که به درس ریاضی علاقه ندارند، از اشتباه

کردن پای تخته سیاه می‌هراسند. آن‌ها تصور می‌کنند اگر نتوانند پاسخ

سوالی را درست جواب دهند، مورد تمسخر و خنده هم کلاسی‌هایشان قرار می‌گیرند.

۴- کم تمرینی و دشواری در یادگیری مفاهیم ریاضی:

ریاضی مثل هر درس دیگری به تمرین و ممارست نیاز دارد. کم درس خواندن در درس ریاضی اثرات بیش‌تری از دروس دیگر بر جای می‌گذارد.

دانش‌آموز چگونه می‌تواند به خود کمک کند تا بر اضطراب ریاضی خود غلبه کند؟

- برخورد علمی با پدیده اضطراب ریاضی و اندیشیدن و باور به امکان حل آن نیمی از موفقیت است.
- استفاده مناسب و بهینه از زمان در طول دوره‌ی تحصیل و اراده برای کار و تلاش بیش‌تر. عدم تنظیم درست اوقات درسی و انباشته شدن مطالب برای روزهای پایانی سال یا ترم، بدون تردید موجب افزایش نگرانی و اضطراب فراگیران خواهد شد. لذا همواره با کوشش و تلاش باید از حجیم نمودن دروس جلوگیری شود.
- دانش‌آموز باید بداند که اضطراب ریاضی یک پاسخ هیجانی است که آن را یاد گرفته است. توجیه، سرکوب یا انکار اضطراب بسیار مخرب

است. در حالی که او می‌تواند پاسخ‌های مناسبی را یاد بگیرد و به کار ببندد.

○ تجارب قبلی خود در درس ریاضی و نیز احساس مربوط به آن تجربیات را روی کاغذ بنویسید. سپس روی کاغذ دیگری دلایل تمایل به موفقیت در درس ریاضی را بنویسید. به این ترتیب به خود کمک می‌کنید تجارب منفی قبل را فراموش کنید.

○ دانش‌آموز باید بداند که همه گاهی دچار اشتباه می‌شوند. اشتباه کردن در ریاضی جرم نیست بلکه زمینه بسیار خوبی است برای اصلاح اشتباهات دیگر. در کلاس بانشاط و شاد باشید و نشان دهید که ریاضی را دوست دارید.

○ دانش‌آموز باید بداند که علائم و عملیات ریاضی در همه جای جهان یکسان است. پس ریاضی را می‌توان مانند یک زبان خارجی آموخت.

○ یادداشت برداری، خط کشیدن زیر مطالب مهم و مانند آن‌ها را به اجرا بگذارید.



خواب، استراحت و ورزش

خواب خوب برای کاهش اضطراب بسیار
سودمند است و بالعکس اضطراب مانع یک
خواب خوب و راحت می‌شود.

خواب خوب به انسان نشاط و سرزندگی می‌دهد که در تمام مدت روز
ادامه پیدا می‌کند.

کار طولانی و بدون استراحت باعث کسالت و خستگی می‌شود.
خستگی محدود را می‌توان با تغییر کار یا تغییر موضوع مورد مطالعه برطرف

کرد، اما خستگی زیاد با تغییر نوع کار برطرف نمی‌شود. خواب کافی و استراحت برای حفظ هوشیاری کامل و سر حال بودن ضروری است.

با استراحت کوتاه، اطلاعات خوانده شده به یکدیگر و به اطلاعات قبلی پیوند می‌خورند. به همین علت، بعد از استراحت، قدرت یادگیری و به یاد آوردن مطالب قبلی بسیار زیاد می‌گردد.

هر قدر زمان مطالعه طولانی‌تر باشد، مقدار مطلبی که در خاطر می‌ماند، کم‌تر می‌شود.

مدّت زمان مناسب برای ضبط مطالب معمولی، بین ۲۰ تا ۴۰ دقیقه است. پس بهتر است بعد از ۲۰ تا ۴۰ دقیقه مطالعه یک مطلب عادی، کمی استراحت کنید تا قدرت پذیرش حافظه‌ی شما حفظ شود. پس از حدود یک ساعت مطالعه، حتی اگر میل زیادی به ادامه‌ی مطالعه دارید، بهتر است کمی استراحت کنید.

به گفته‌ی پروفیسور نیل داگلاس، خواب بر خلاف این نظر که از بین بردن وقت است، زمانی است که مغز اطلاعات به دست‌آورده خود را در طی روز، پردازش می‌کند.

زمان خوابیدن مهم است؛ کسی که قصد درس خواندن دارد با خوابیدن بین اذان صبح و طلوع آفتاب بیش‌ترین ضرر را به خود وارد می‌کند و این زمان بدترین زمان برای خواب است. خواب در این ساعات باعث خستگی روزانه می‌شود و باعث می‌شود تلاش درسی روزانه بازده

بالایی نداشته باشد.

توصیه‌هایی جهت

خواب خوب و راحت

۱. از پرداختن به فعالیت‌های هیجان آمیز و پر جنب و جوش در شب خودداری کنید.
۲. حتی الامکان از تماشای تلویزیون در شب خودداری کنید.
۳. فقط به هنگامی که خوابتان می‌آید به رختخواب بروید.
۴. هر روز ساعت معینی بیدار شوید و یا به رختخواب بروید.
۵. قبل از خواب یک دوش گرم بگیرید.
۶. برای بهبود یک خواب شبانه محیط اتاق را با چراغ‌ها و دمای مناسب، آرام‌بخش کنید. همچنین اتاق باید ساکت و تاریک باشد.
۷. زمان و نوع غذایی که مصرف می‌کنید بر خواب شما موثر است. غذا را در اوایل شب بخورید و هیچ وقت قبل از رفتن به تخت خواب مقادیر زیاد غذا میل نکنید. غذای سنگین یا غذایی که سبب سوء هاضمه شود، در به خواب رفتن شما اختلال ایجاد می‌کند. اما نوشیدن شیر یا خوردن غذای سبک (مثل بیسکویت یا یک کاسه گندمک به همراه شیر) پیش از خواب، سبب می‌شود

احساس سیری مطبوعی کرده و راحت تر به خواب بروید. شب‌ها، چای یا قهوه مصرف نکنید. کافئین سبب افزایش هوشیاری می‌گردد و بی‌شک در خواب اشکال ایجاد می‌کند.

۸. از تخت خواب تنها جهت خوابیدن استفاده کنید و نه برای فعالیت‌هایی مثل مطالعه، تماشای تلویزیون و یا خوردن غذا که سبب ایجاد رابطه بین رختخواب و بیداری می‌شوند. هرگز از تخت خواب به عنوان محلی برای فکر کردن، نقشه کشیدن و به یاد آوردن خاطرات گذشته استفاده نکنید.

۹. از خوابیدن مداوم آخر هفته خودداری کنید، زیرا خوابیدن در ساعات غیر متعارف سبب تشدید بی‌خوابی می‌شود. به جای آن سعی کنید، همیشه در ساعت خاصی، از خواب بیدار بشوید تا بدنتان به خواب و بیداری عادت کند.

۱۰. موارد زیر از دلایل عمده‌ی چرت‌زدن در حال مطالعه است، در رفع آن کوشا باشید:

۱- مکث طولانی چشم روی کلمات؛ چشم را سریع حرکت دهید؛ حرکت انگشتان در زیر سطور هم به شما کمک می‌کند.

۲- خواندن در حالت درازکش.

۳- گرم و بیش از حد دلچسب بودن محل مطالعه. اگر در

هوای سرد جایتان گرم و نرم است، کمی از گرما کم کنید و برعکس.

گرسنگی و تغذیه بد از عوامل افزایشده اضطراب و دلشوره به حساب می‌آیند؛ موقع درس خواندن، نه باید گرسنه باشید و نه خیلی سیر. برخی غذاها مثل قهوه ممکن است اضطراب شما را تشدید کند. کمبود مواد معدنی مثل آهن، روی و ید باعث کاهش یادگیری و قدرت تجزیه و تحلیل می‌شود. در فصل بعد به این مهم می‌پردازیم

ورزش

جدا از اثر مفید تحرک در رهایی از استرس و اضطراب، فعالیت ورزشی برای اثر بهتر مسکن‌ها و آزاد سازی فشار بسیار مفید است. فقط ۳۰ دقیقه ورزش فشار روی اعصاب را کاهش می‌دهد و احساس اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد.

- ۱- ورزش می تواند به کاهش سطح اضطراب کمک می کند.
- ۲- ورزش مستمر می تواند به کاهش سطح افسردگی خفیف تا متوسط کمک کند .
- ۳- ورزش های مستمر و مداوم می تواند به کاهش اختلالات عصبی و اضطراب کمک نمایند.
- ۴- ورزش می تواند عاملی فرعی و کمکی برای درمان تخصصی افسردگی شدید باشد.
- ۵- ورزش می تواند به کاهش انواع گوناگون استرس کمک کند .
- ۶- ورزش می تواند اثرات روحی و روانی نافی در همه سنین و برای هر دو جنس داشته باشد.



پیش گیری از اضطراب با تغذیه

مطالعات مختلف علمی به روشنی تاثیر مصرف برخی از غذاها و مواد مختلف را در بروز و پیشرفت اضطراب و استرس نشان می دهند. در واقع آن چه که می خوریم به طور مستقیم بر ساختار فیزیولوژیک و بیوشیمیایی بدن ما اثر دارد. بعضی از مواد غذایی سبب افزایش اضطراب می شود؛ در حالی که دسته ی دیگری از غذاها در ایجاد آرامش و روحیه ی شاد تاثیرگذار هستند.

متخصصان تغذیه برای کاهش اضطراب امتحان راهکارهایی ارائه کرده اند. همه آنها معتقدند شب امتحان باید غذاهای سبک خورد اما وارد شدن به جلسه امتحان با شکم خالی را نیز کاملاً نادرست می دانند. موارد زیر استرس و اضطراب را زیاد می کند:

- ۱- تند غذا خوردن
- ۲- نجویدن لقمه‌ها (۱۵ تا ۲۰ مرتبه)
- ۳- زیاد غذا خوردن
- ۴- خوردن آب مایعات همراه غذا
- ۵- غذاهایی مثل کافئین، فست‌فودها، آرد تصفیه شده، شکر، نوشابه‌ها، نمک، گوشت گوساله، غذاهای سرخ شده و شکلات

به طور کلی عوامل تغذیه‌ای که در کاهش یا از بین بردن اضطراب و ایجاد حس آرامش به انسان کمک می‌کند عبارتند از:

- ۱- کاهش مصرف چربی‌های اشباع و کلسترول
- ۲- کنترل وزن مناسب
- ۳- نوشیدن بیش از ۸ لیوان آب در روز
- ۴- مصرف ماهی، میگو، جگر، گوشت و حبوباتی مثل عدس که حاوی آهن، اسید فولیک، کلسیم، فسفر و سایر مواد ریزمغذی به کاهش کم‌خونی، اضطراب و افزایش توان یادگیری، حافظه و تمرکز کمک می‌کند.
- ۵- غلات کامل، جوانه گندم، گوشت ماهی، اسفناج، پیاز، سیر، چغندر و شیره آن، زردچوبه، مخمر آبجو، هویج، کرفس، میوه های دارای هسته سخت مثل زردآلو، آلو، هلو، خرمالو و....

مواد غذایی که باعث افزایش اضطراب می‌شوند:

- ۱- کافئین از مهم‌ترین موادی است که استفاده‌ی زیاد از آن، باعث افزایش اضطراب می‌شود. کافئین اثر تحریکی مستقیمی بر بسیاری از سیستم‌های بدن به ویژه مغز و اعصاب دارد و همچنین مصرف آن باعث تخلیه‌ی ذخایر ویتامین گروه B که خود از عوامل ضد اضطراب است، در بدن می‌شود. منابع کافئین قهوه، چای، شکلات و بعضی نوشابه‌ها می‌باشند.
- ۲- نمک طعام و خوردن غذاهای شور و پر نمک نیز در ایجاد دلهره و اضطراب تاثیر دارد.
- ۳- قند و شکر نیز از موادی هستند که باید در مصرف آن‌ها دقت کرد.
- ۴- شیر گاو و بستنی در برخی افراد ممکن است ایجاد اضطراب کند. بدین ترتیب مواد لبنی را به مدت ۳ هفته از برنامه‌ی غذایی حذف کنید. سپس تدریجی آن را اضافه کنید و برگشت علایم شرایط عصبی را کنترل کنید.
- ۵- به طور کلی از غذاهای آماده و صنعتی اجتناب کنید چرا که مواد به کار رفته در آن‌ها در بدن ایجاد استرس می‌کند، از این دسته می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: آرد تصفیه شده، شکر، نوشابه، شیرین‌کننده‌های مصنوعی، نگهدارنده‌ها، نمک، غذاهای سرخ شده، ادویه و ...

برای مقابله با اضطراب و استرس

غذاهای زیر را در رژیم غذایی

خود بگنجانید:

- ۱- کربوهیدرات ها را فراموش نکنید. افرادی که روزانه مقدار بسیار کمی کربوهیدرات مصرف می کنند بیشتر دچار اضطراب، افسردگی و پرخاشگری می شوند. در حالی که بروز این احساسات منفی در کسانی که رژیم غذایی کم چرب ولی غنی از کربوهیدرات دارند به میزان زیادی کاهش پیدا می کند. نه تنها مواد قندی بلکه مواد نشاسته ای هم آرام بخشد، لیکن اثر مواد قندی سریع تر است. نوشیدنی های شیرین حداقل در عرض ۵ دقیقه اثر می کند. بین نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه طول می کشد تا مواد نشاسته ای مانند غلات و نان اثر ببخشند.
- ۲- به اعتقاد کارشناسان تغذیه از آن جا که کاهش تمرکز در افراد مضطرب موجب کاهش قند خون می شود، لذا خوردن خرما، کشمش، انجیر و عسل مفید است.
- ۳- خوردن مواد نشاسته ای برای کسانی که احساس آشفتگی می کنند، بسیار پیشنهاد می شود.
- ۴- مصرف آب میوه های طبیعی، خصوصا مرکبات مانند آب پرتقال، منابع اسیدهای چرب امگا ۳، سبزیجات تازه هرگز فراموش نشود.
- ۵- مصرف کاهو باعث رفع عصبانیت و اضطراب می شود. کاهو دارای

خواص درمانی زیادی بوده و سرشار از ویتامین‌های آ، ب، ث و آهن، کلسیم، فسفر، ید، منیزیم بوده و در رفع کم خونی بسیار موثر است. کاهو هضم کننده غذا، محرک اشتها، مسکن اعصاب بوده و باعث آرامش اعصاب و روان شده، برطرف کننده تشنگی و یبوست بوده و از جمله سبزیجات اشتهاآور است که استفاده از آن در سالاد به افزایش اشتها کمک می‌کند.

۶- با مصرف انگور از اضطراب خود بکاهید. محققان با آزمایش بر روی موش‌ها دریافتند مصرف انگور در کاهش اضطراب، فشار خون ناشی از عصبانیت و مشکلات روان شناختی موثر است. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در انگور در رفتار، یادگیری، عملکرد حافظه و فشار خون نقش مهمی را ایفا می‌کنند. انگور به دلیل اینکه از آنتی‌اکسیدان غنی است خواص بیشماری داشته و باعث کاهش استرس و نگرانی در افراد می‌شود.

۷- روغن نعنای اضطراب و بی‌قراری را برطرف می‌کند.

۸- مصرف روغن کنجد در کاهش اضطراب و تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است. مصرف روغن کنجد و زیتون موجب کاهش اضطراب و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

۹- دانش آموزانی که اضطراب زیادی دارند و نمی‌توانند صبحانه‌ی مفصلی بخورند، توصیه می‌کنند از موز و مقداری کشمش استفاده کنند.

۱۰- بعضی از سبزی‌ها از قبیل ریحان، نعنا، کاهو و سیب در کاهش

اضطراب بسیار مفید هستند.

۱۱- همچنین خوردن عسل و نوشیدنی های حاوی عسل در کاهش اضطراب بسیار موثر است.

۱۲- خوردن جگر، گوشت و ماهی، کمک زیادی در کاهش اضطراب می کند، زیرا کم خونی نیز یکی از دلایل کاهش یادگیری و تمرکز است.

هر وقت علائم اضطراب را در خود حس

کردید، مثلاً دچار افزایش سرعت

ضربان قلب شدید:

۱- پرتقال را به عنوان بخشی از رژیم ضد اضطراب خود در نظر داشته باشید. برای بهره مند شدن از این تاثیر کافی است پوست پرتقال را بکنید و آن را مقابل بینی خود بگیرید و عطر آن را استشمام کنید. این اقدام موجب می شود که فشار خون تان کاهش پیدا کند. به این ترتیب دفعه ی بعد اگر مضطرب شدید آرام یک جا بنشینید، خود را آرام کرده و یک پرتقال بزرگ را پوست بکنید.

۲- یک قاشق چای خوری عسل را به همراه یک نوک انگشت جوزا داخل یک فنجان آب پرتقال ریخته و پس از هم زدن آن را بنوشید تا این معجون شما را سر حال بیاورد.

۳- برای بهره مندی از تاثیر آرامش بخش رزماری، از چای آن استفاده

کنید. به این ترتیب که یک تا دو قاشق چای خوری رزماری خشک شده را داخل یک فنجان آب جوش بریزید، ۱۰ دقیقه آن را کنار بگذارید تا خیس بخورد، سپس آن را بنوشید. بو کردن رزماری هم می‌تواند به شما آرامش بدهد و می‌توانید از عطر این گیاه برای کاهش اضطراب استفاده کنید.

گیاهان دارویی

گیاهان دارویی که برای کاهش یا از بین بردن علائم اضطراب و دلهره می‌توان از آن‌ها استفاده کرد عبارتند از:

گل سرخ، اسطوخودوس، جودوسر، گل گاوزبان، سنبل طبی، گل ساعتی، ریحان، گل شاه پسند، علف چای و ... به یاد داشته باشیم که نحوه استفاده درست (دم کرده، داخل کپسول، برای ماساژ و ...) این نوع گیاهان باید با نظر و توصیه متخصصین مصرف شود.

پیوست: آزمون اضطراب

آزمون زیر منتشر شده از دانشگاه کلمبیا با ترجمه‌ی دکتر ارباسی می‌باشد:

واکنش‌های ۲ هفته گذشته‌ی خود را در پاسخ به هر سوال مورد ارزیابی قرار دهید. و برای هر سوال یکی از گزینه‌های زیر را انتخاب کنید:

هیچ وقت - چند روز - بیش از نصف روزها (نصف روزهای ۲ هفته اخیر) - تقریباً هر روز

به ترتیب زیر امتیاز بدهید:

امتیازها	واکنش‌ها
۰	الف) هیچ وقت
۱	ب) چند روز
۲	ج) بیش از نصف روزها
۳	د) تقریباً هر روز

۱. احساس عصبانیت، نگرانی و تحریک شدن:
الف) هیچ‌وقت (ب) چند روز (ج) بیش از نصف روزها (د) تقریباً هر روز
۲. عدم توانایی در متوقف کردن و یا کنترل کردن نگرانی:
الف) هیچ‌وقت (ب) چند روز (ج) بیش از نصف روزها (د) تقریباً هر روز
۳. نگران شدن زیاد در مورد چیزهای مختلف:
الف) هیچ‌وقت (ب) چند روز (ج) بیش از نصف روزها (د) تقریباً هر روز
۴. به سختی آرام شدن:
الف) هیچ‌وقت (ب) چند روز (ج) بیش از نصف روزها (د) تقریباً هر روز
۵. بی‌قرار بودن و یک جا بند نشدن:
الف) هیچ‌وقت (ب) چند روز (ج) بیش از نصف روزها (د) تقریباً هر روز
۶. به سادگی تحریک شدن:
الف) هیچ‌وقت (ب) چند روز (ج) بیش از نصف روزها (د) تقریباً هر روز
۷. احساس ترس از هر چیز وحشتناکی که امکان دارد اتفاق بیفتد:
الف) هیچ‌وقت (ب) چند روز (ج) بیش از نصف روزها (د) تقریباً هر روز
با توجه به امتیاز کسب شده وضعیت اضطراب شما چنین است:

شدت اضطراب	امتیاز
حداقل	۰ تا ۴
ضعیف	۵ تا ۹
متوسط	۱۰ تا ۱۴
شدید	۱۵ تا ۲۱

منابع

۱. ابوالقاسمی، عباس، گلپور، رضا، نریمانی، محمد و قمری، حسین، بررسی رابطه باورهای شناختی با موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان، دوفصلنامه مطالعات تربیتی و روان‌شناسی، شماره ۲۲، ۱۳۸۸.
۲. ال‌کلینکه، کریس، مهارت‌های زندگی (تکنیک‌های مقابله با اضطراب).
۳. بابازاده، سعید، اضطراب امتحان، ماهنامه اصلاح و تربیت، شماره ۱۶، تیرماه ۱۳۸۷.
۴. بشاورد، سیمین و فرضی گلفزانی، مرجان، مقایسه‌ی اضطراب ریاضی در دانش‌آموزان حساب‌نارسا و عادی مدارس ابتدایی شهر تهران، فصلنامه پژوهش در حیطه کودکان استثنایی، شماره ۳، بهار ۱۳۸۱.
۵. پورعلیرضا توتکله، علی، ترس و اضطراب در کودکان، ماهنامه اطلاعات علمی، شماره ۳۷۱، مردادماه ۱۳۸۹.
۶. جعفری فیروزآبادی، رضا، نکته‌های طلایی در روش‌های مطالعه و یادگیری، انتشارات شلاک، ۱۳۸۹.

۷. حسن‌پور ایرانی، ملیحه، اضطراب ریاضی، تهران: انتشارات شلاک، ۱۳۸۹.
۸. حسینی، سید محمدرضا، روش‌های عملی در برنامه‌ریزی مطالعه و یادگیری، چاپ دوم، انتشارات شلاک، ۱۳۸۷.
۹. حسینی، سید محمدرضا، زندگی سالم با تغذیه سالم، چاپ سوم، انتشارات شلاک، ۱۳۸۷.
۱۰. دیوانی، امیر، ۱۳۸۰؛ قند سفید پوش معجزه آسا، به نقل از FOOD MIRADE ترجمه مجله روان‌شناسی امروز برای بهتر زیستن - شماره ۱۰ ص ۳۸ و ۳۹.
۱۱. سلحشور، ماندانا، نگاهی به عوامل مؤثر در ایجاد اضطراب ریاضی و راهکارهای مقابله با آن / اگر عجله کنی حتماً اشتباه می‌کنی، روزنامه‌ی اعتماد، شماره‌ی ۱۳۸۱، ۱۳۸۶/۲/۱۱.
۱۲. علم‌الهدی، سیدحسن، اضطراب ریاضی، مجله‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی، بهار و تابستان ۱۳۷۹.
۱۳. کریمز، ریچارد، آموزش آرمیدگی، مهارت‌های شاد زیستن به همراه روش‌های عملی مقابله با استرس، ترجمه‌ی رامین کریمی و علی اسماعیلی، تهران: انتشارات شلاک، چاپ سوم، ۱۳۸۹.
۱۴. کنرلی، هلن، اختلالات اضطرابی، ترجمه مبینی، انتشارات رشد، ۱۳۸۲.
۱۵. ناستی‌زایی، ناصر، اضطراب امتحان علایم علل و راهکارها، ماهنامه اسوه، شماره ۱۲۷، تیرماه ۱۳۸۷.

**WHAT EVERY STUDENT
SHOULD KNOW ABOUT
Anxiety**

- ⊙ اضطراب چیست؟
- ⊙ علل اضطراب
- ⊙ راه‌های پیشگیری و کاهش اضطراب
- ⊙ راه‌های مقابله با اضطراب امتحان
- ⊙ اضطراب ریاضی
- ⊙ کاهش و کنترل اضطراب از درس ریاضی

